



TINGKAT PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG MANFAAT SENAM NIFAS DI LINGKUNGAN IX DESA CINTA RAKYAT KECAMATAN PERCUT SEI TUAN KABUPATEN DELI SERDANG

Aureliya Hutagaol

Universitas Imelda Medan, Jl. Bilal No. 52 Kelurahan Pulo Brayan Darat I Kecamatan Medan Timur,
Medan - Sumatera Utara.

Email : aureliyanovita@gmail.com

ABSTRAK

Senam yang dilakukan setelah keadaan tubuh pulih kembali setelah melahirkan disebut dengan Senam Nifas. Aktivitas Senam nifas dapat dilakukan dan diikuti bagi semua ibu-ibu yang telah melahirkan dengan spontan tanpa adanya komplikasi atau kondisi-kondisi diatas atau melahirkan dengan normal, senam nifas tetap dijalankan tetapi harus memperhatikan keadaan atau disesuaikan dengan kondisi dan komplikasi yang terjadi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas berdasarkan pengertian, cara/teknik dan manfaat dari senam nifas. Jenis penelitian yang dilakukan bersifat deskriptif observasional dengan menggunakan data primer. Penelitian ini dilakukan di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, periode Januari – Maret 2020. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat, yang berjumlah 30 orang. Proses Pengambilan sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan tehnik total sampling, dimana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 30 orang. Pengambilan data ini menggunakan kuesioner (pernyataan) dengan jumlah 20 soal. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil kuesioner (pernyataan) mayoritas responden yang menjawab benar adalah pernyataan nomor 11 tentang cara melakukan latihan penguat perut sebanyak 26 responden (86,7%) dan berdasarkan pengetahuan diperoleh mayoritas ibu nifas yang berpengetahuan kurang sebanyak 17 responden (56,7%). Bagi petugas kesehatan diharapkan untuk lebih meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dan mengadakan penyuluhan tentang manfaat senam nifas pada ibu nifas.

Kata Kunci : Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas, Senam Nifas.

ABSTRACT

Gymnastics performed after the body recovered after giving birth is called Postpartum Gymnastics. Postpartum Gymnastics can be done and followed for all mothers who have given birth spontaneously without any complications or conditions above or give birth normally, puerperal gymnastics continues to run but must pay attention to the situation or adjusted to the conditions and complications that occur. The purpose of this study was to determine the level of puerperal mothers' knowledge about the benefits of puerperal gymnastics based on understanding, methods / techniques and the benefits of puerperal gymnastics. The type of research carried out was observational descriptive using primary data. Deli Serdang Regency, period January - March 2020. The population of this study were all postpartum mothers in Environment IX of Cinta Rakyat Village, totaling 30 people. The process of taking the sample of research was carried out using total sampling technique, where the entire population was sampled as many as 30 people. Retrieval of this data using a questionnaire (statement) with a total of 20 questions. Based on the results of the study it can be concluded that based on the results of the questionnaire (statement) the majority of respondents who answered correctly were statement number 11 about how to do abdominal exercises as many as 26 respondents (86.7%) and based on the knowledge obtained the majority of postpartum mothers who lack knowledge as many as 17 respondents (56 7%). Health workers are expected to further improve the quality of health services and conduct counseling about the benefits of puerperal exercises for postpartum mothers.

Keywords: Knowledge Level of Postpartum Mother, Postpartum Gymnastics

PENDAHULUAN

Di luar negeri atau Negara-negara barat, telah lama dibiasakan melakukan senam nifas/gerakan badan dalam waktu nifas untuk

ibu-ibu setelah melahirkan. Maksud dan tujuan latihan gerakan tubuh / senam nifas ini terutama adalah untuk mencegah thrombosis dalam nifas (Maryunani, 2009).



Dalam penelitian Larson dan kawan-kawan pada tahun 2002 yang melakukan survey secara acak tentang efek senam nifas bagi ibu nifas pada 1003 wanita Amerika mengaku setelah mengikuti program senam nifas dengan latihan yang teratur mengalami pengerutan pada rahim yang lebih kuat, selain itu juga mengalami penurunan pada berat badan selama enam minggu setelah melahirkan. Dan dalam studi dari 1432 ibu nifas di Swedia yang melakukan senam nifas ditemukan bahwa mayoritas 71% wanita tersebut mengalami metabolisme tubuh yang lancar, dan pemulihan fisik yang lebih cepat (Larson, 2002).

Di Indonesia sebaliknya, disetiap tempat yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan ibu atau persalinan baik itu diklinik-klinik bersalin, rumah bersalin maupun rumah sakit bersalin mengajarkan dan memberikan bimbingan senam pada ibu-ibu setelah melahirkan, karena tidak jarang dinegara ini, kita melihat ibu-ibu muda yang baru mempunyai anak dua atau tiga orang, dinding perutnya sudah begitu kendur dan jika hamil dan bersalin beberapa kali lagi, maka perut ibu sudah tampak seperti “perut kelemping/perut buncit”. Hal ini tidak saja menyebabkan bentuk badan ibu jadi kurang baik, tetapi bisa pula mengakibatkan kelainan letak bayi pada kehamilan-kehamilan yang akan datang. Satu-satunya cara untuk mencegah atau mengurangi timbulnya kondisi tersebut adalah senantiasa melakukan senam nifas sesudah setiap kali persalinan (Maryunani, 2009).

Masa nifas adalah masa dimulai beberapa jam sesudah lahirnya plasenta sampai 6 minggu setelah melahirkan. Masa nifas dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil yang berlangsung kira-kira 6 minggu. Masa nifas merupakan masa selama persalinan dan segera setelah kelahiran yang meliputi minggu-minggu berikutnya pada waktu saluran reproduksi kembali ke keadaan tidak hamil yang normal. Masa nifas adalah masa setelah seorang ibu melahirkan bayi yang dipergunakan untuk memulihkan kesehatannya kembali yang umumnya memerlukan waktu 6 – 12 minggu. (Marmi, 2012)

Menurut dr.Siti Dhayanti, SpOG dan dr. H. Muki R, SpOG, masa nifas adalah periode

6 minggu pasca persalinan, disebut juga involusi atau (periode dimana system reproduksi wanita postpartum/ pasca persalinan kembali ke keadaanya seperti sebelum hamil). Di masyarakat Indonesia, masa nifas merupakan periode waktu sejak selesainya proses persalinan sampai 40 hari setelah itu. (Maryunani, 2009).

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2002 atau 2003, angka kematian ibu di Indonesia berada pada angka 307 per 100.000 kelahiran hidup. Dengan adanya survey ini sampai tahun 2007 pemerintah Indonesia belum dapat menurunkan angka kematian ibu sebagaimana yang telah ditargetkan pada Visi dan Misi Indonesia 2010. (Depkes, 2007).

Masa nifas berlangsung selama enam minggu dari sejak hari melahirkan. Selama waktu tersebut perubahan-perubahan fisiologis yang terjadi selama kehamilan dan kembali ke keadaan semula saat wanita tersebut tidak hamil. Masa ini juga merupakan masa mengambil alih tanggung jawab perawatan bayi yang masih sangat memerlukan perhatian dan bergantung pada orang lain tersebut. Masa ini dapat menimbulkan masalah, terutama jika mendapatkan kesulitan dalam menyesuaikan diri menjadi seorang ibu. (Llewellyn-Jones, 2005)

Setelah persalinan, tubuh seorang ibu baru memasuki masa pemulihannya dan perlahan kembali ke kondisi semula. Tindakan tirah baring dan senam pasca partus membantu proses fisiologis ini secara perlahan. Ini adalah salah satu manfaat bila ibu menyediakan kesempatan untuk senam ibu nifas. Meskipun ibu mungkin mengalami kelelahan, ketidaknyamanan dan tanggung jawab menjadi ibu. (Brayshaw, 2008).

Proses adaptasi psikologis pada seorang ibu sudah dimulai sejak dia hamil. Wanita hamil akan mengalami perubahan psikologis yang nyata sehingga memerlukan adaptasi. Perubahan mood seperti sering sedih atau cepat berubah menjadi senang merupakan manifestasi dari emosi yang labil. Proses adaptasi berbeda-beda antara satu ibu dengan yang lain. Pada awal kehamilan ibu beradaptasi menerima bayi yang dikandungnya sebagai bagian dari dirinya. Perasaan gembira bercampur dengan kekhawaritan dan kecemasan menghadapi

perubahan peran yang sebentar lagi akan dijalani. (Suherni, 2007).

Involusi atau pengerutan uterus merupakan suatu proses kembalinya uterus ke keadaan sebelum hamil. Proses involusi merupakan salah satu peristiwa penting dalam masa nifas, disamping proses laktasi (pengeluaran ASI). Uterus ibu yang baru melahirkan masih membesar, jika diraba dari luar tinggi fundus uteri kira-kira 1 jari dibawah pusat, sedangkan beratnya lebih kurang 1 kilogram. Hal ini disebabkan oleh banyaknya darah dalam dinding rahim mengalir dalam pembuluh-pembuluh darah yang membesar. (Maryunani, 2009).

Penelitian lain yang berjudul "Hubungan Pelaksanaan Program Dan Kebijakan Teknis Pelayanan Oleh Bidan Desa Dengan Kepuasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanah Jawa" menyatakan ada hubungan pelaksanaan program dan kebijakan teknis pelayanan oleh bidan desa dengan kepuasan ibu nifas ($p = 0,003$) artinya bahwa semakin baik pelaksanaan program dan kebijakan teknis pelayanan oleh bidan desa maka hal ini akan meningkatkan kepuasan pasien (Aminah, 2017).

Dari survey awal yang dilakukan peneliti di Klinik Umum dan Bersalin Bina Medika Terdapat 5 ibu Nifas, dimana di antara 5 ibu nifas tersebut hanya 3 orang dari mereka yang kurang mengerti tentang manfaat senam nifas.

Dari uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

METODE

Pengertian Senam Nifas

Senam nifas merupakan latihan yang tepat untuk memulihkan kondisi ibu setelah persalinan seringkali mengeluhkan bentuk tubuh yang melar. Hal ini dapat dimaklumi karena merupakan akibat membesarnya otot rahim karena pembesaran selama kehamilan dan otot perut jadi memanjang sesuai usia kehamilan yang terus bertambah. Setelah persalinan, otot-otot tersebut akan mengendur. Selain itu, peredaran darah dan pernafasan belum kembali normal. Hingga untuk mengembalikan tubuh ke bentuk dan

kondisi semula salah satunya dengan melakukan senam nifas yang teratur di samping anjuran-anjuran lainnya. (Marmi, 2011).

Cara atau Teknik

Berikut ini adalah salah satu latihan gerakan-gerakan senam nifas yang dapat dianjurkan bidan/perawat pada ibu nifas tanpa adanya komplikasi.

1. Latihan Penguat Perut

Tahap I : pernafasan perut/abdominal breathing, Caranya :

- Tidur terlentang dengan lutut ditekuk
- Terik nafas dalam melalui hidung, usahakan rongga dada tetap dan rongga perut mengembang
- Keluarkan udara perlahan-lahan dengan memakai otot-otot perut
- Tahan 3-5 detik kemudian istirahat
- Lakukan latihan ini sebanyak 10 kali

Tahap II : kombinasi pernafasan perut dan pengerutan pelvis/dasar panggul (combined abdominal breathing and supine pelvic tilt). Caranya :

- Tidur terlentang dengan lutut ditekuk
- Sambil menarik nafas dalam, putar pinggul dengan pinggang mendarat pada tempat tidur
- Sambil mengeluarkan udara secara perlahan-lahan, tekan dengan kekuatan otot perut dan otot bokong
- Tahan gerakan ini sekitar 3-5 detik, kemudian istirahat
- Lakukan gerakan ini sebanyak 10 kali

Tahap III : Menggapai lutut/Reach for the knees. Caranya :

- Tidur terlentang dengan lutut ditekuk
- Sambil menarik nafas dalam, tarik dagu ke arah dada
- Sambil mengeluarkan udara, angkat kepala dan bahu perlahan-lahan, regangkan tangan sampai menyentuh lutut. Tubuh boleh diangkat setinggi 15-20 cm
- Perlahan-lahan kepala dan bahu diturunkan ke posisi semula
- Lakukan latihan ini sebanyak 10 kali.

2. Latihan Penguat Pinggang

Tahap I : Memutar Kedua Lutut/Double Knee Rool. Caranya :

- Tidur terlentang dengan lutut ditekuk
- Pertahankan bahu datar, telapak kaki tetap dan secara perlahan-lahan putar

- kedua lutut ke samping sehingga menyentuh sisi kanan dari tempat tidur
- Kembali ke posisi semula dan istirahat
 - Lakukan latihan ini sebanyak 10 kali
- Tahap II : Memutar Satu Lutut/Single Knee Rool. Caranya :
- Tidur terlentang dengan lutut kiri ditekuk dan tungkai kanan tetap lurus
 - Pertahankan bahu tetap datar, secara perlahan-lahan putar lutut kiri sampai menyentuh sisi kanan dari tempat tidur dan kembali seperti semula
 - Ganti posisi kaki, sentuh sisi kiri tempat tidur menggunakan lutut sebelah kanan, kemudian kembali pada posisi semula.
 - Istirahat
 - Lakukan latihan ini sebanyak 10 kali
- Tahap III : Memutar Tungkai/leg Roll.Caranya :
- Tidur terlentang dengan kedua tungkai lurus
 - Pertahankan bahu tetap datar, secara perlahan-lahan, tungkai kiri diangkat dalam keadaan lurus dan putar sampai menyentuh sisi kanan tempat tidur, kemudian kembali ke posisi semula
 - Ulangi gerakan kedua dengan menggunakan kaki kanan sehingga menyentuh sisi kiri tempat tidur
 - Istirahat
 - Lakukan latihan ini sebanyak 10 kali (Maryunani, 2009).

Manfaat

Membantu penyembuhan rahim, perut, dan otot pinggul yang mengalami trauma serta mempercepat kembalinya bagian-bagian tersebut ke bentuk normal, Membantu menormalkan sendi-sendi yang menjadi longgar diakibatkan kehamilan dan persalinan, serta mencegah pelemahan dan peregangan lebih lanjut, Menghasilkan manfaat psikologis menambah kemampuan menghadapi stress dan bersantai sehingga mengurangi depresi pasca persalinan. (Anik, 2011)

Desain Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif untuk mengetahui tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang. Penelitian ini menggunakan data primer yang di dapat

melalui wawancara responden dengan menggunakan kuisioner.

Populasi

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin baik, hasil menghitung maupun pengukuran, kualitas maupun pengukuran, kualitas maupun kuantitas dari karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas, yang dapat dipelajari atau diteliti sifat-sifatnya. Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini populasinya adalah ibu-ibu nifas di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, yang jumlah populasinya 30 orang.

Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling (sampel jenuh) yaitu seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 30 responden.

Lokasi Penelitian

Penelitian tingkat pengetahuan ibu nifas tentang senam nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, dengan alasan : Belum adanya penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Periode Januari – Maret 2020.

Waktu Penelitian

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini dimulai dari Periode Januari – Maret 2020.

Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer dan data dokumentasi yang dapat melalui kuesioner terhadap yang dibuat oleh penelitian berdasarkan konsep teoritis yang terdiri dari 20 pertanyaan yang diisi sendiri oleh responden.

Pengolahan Data

Pengumpulan data dilakukan Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Periode Januari – Maret 2020, yang

dikumpulkan dengan cara manual dengan langkah-langkah berikut :

1. Editing

Hasil wawancara atau angket yang diperoleh atau dikumpulkan melalui kuesioner perlu disunting (edit) terlebih dahulu.

2. Coding

Lembaran atau kode adalah instrument berupa kolom untuk merekam data secara manual. Lembaran atau kartu kode berisi nomor responden, dan nomor-nomor pertanyaan.

3. Tabulating

Yaitu untuk mempermudah analisis data, pengolahan dan pengambilan keputusan, maka hasil pengumpulan data disajikan dalam bentuk distribusi, frekuensi, dan presentasi.

P = Presentase

F = Jumlah Jawaban Yang Benar

N = Jumlah Soal

Penentuan tingkat pengetahuan responden penelitian tentang sub variabel dan variabel dengan cara mengkonversikan nilai sub variabel maupun variabel kedalam kategori kualitatif sebagai berikut :

- 75 – 100 %, Baik : 15 – 20 Jawaban yang benar
- 60 – 70 %, Cukup : 12 – 14 Jawaban yang benar
- 40 – 55 % Kurang : 8 – 11 Jawaban yang benar (Machfoedz, 2009)

Berdasarkan teknik pengukuran diatas peneliti menggunakan teknik pengukuran Skala guttman yaitu apabila jawaban responden Benar bernilai 1, sedangkan jawaban salah diberi nilai 0.

Aspek Pengukuran Data

Rumus :

$$P = \frac{F}{N} \times 100 \%$$

Keterangan :

Analisi Data

Analisi data dilakukan secara deskriptif dengan melihat presentasi yang telah terkumpul disajikan dalam tabel-tabel distribusi frekuensi. Kemudian dicari presentasi jawaban masing-masing responden dan selanjutnya dilakukan pembahasan hasil.

Tabel 1. Kisi – Kisi Soal

Variabel	Dimensi	Indikator/ Peramaete	No. Pernyataan
Tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas	Pengetahuan	a. Pengertian nifas dan senam nifas	1,2,3,4,5
		b. Tahapan masa nifas	6
		c. Perubahan fisiologis dalam masa nifas	7, 8
	Cara / teknik	a. Latihan penguat perut	9,10,11,12,13
		b. Latihan penguat pinggang	14,15
	Manfaat	a. Manfaat secara umum	16, 17, 18
		b. Manfaat khusus latihan perut	19,20

HASIL

Setelah dilakukan penelitian terhadap 30 responden yang merupakan sampel dalam penelitian ini, maka diperoleh hasil sebagai berikut :

Karakteristik ibu Nifas

Dari hasil yang telah dilakukan maka diperoleh data berdasarkan karakteristik ibu nifas sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Berdasarkan Umur Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat

Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

No.	Umur	Total	
		F	%
1.	< 20 tahun	3	10
2.	23 – 35 tahun	11	36,7
3.	> 35 tahun	16	53,3
Total		30	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berdasarkan umur adalah berumur > 35 tahun sebanyak 16 orang (53,3%) dan minoritas pada umur < 20 tahun sebanyak 3 orang (10%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Berdasarkan Pendidikan Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

No.	Pendidikan	Total	
		F	%
1.	SD	14	46,7
2.	SMP	6	20
3.	SMA	7	23,3
4.	Perguruan Tinggi	3	10
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden berdasarkan pendidikan adalah SD sebanyak 14 orang (46,7%) dan minoritas berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 3 orang (10%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Berdasarkan Pekerjaan Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

No.	Pekerjaan	Total	
		F	%
1.	Bekerja	14	46,7
2.	Tidak Bekerja	16	53,3
	Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Diklinik Umum Dan Bersalin Bina Medika Periode April-Juni 2012 mayoritas responden berdasarkan pekerjaan adalah tidak bekerja sebanyak 16 orang (53,3%), dan minoritas pada responden bekerja sebanyak 14 orang (46,7%).

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Berdasarkan Hasil Kuesioner (pernyataan) Di Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

No	Pernyataan	Benar		Salah		Total	
		f	%	f	%	f	%
1	Masa nifas (setelah melahirkan) adalah dimulai setelah lahirnya uri sampai 6 minggu setelah melahirkan	23	76,7	7	23,3	30	100
2	Senam nifas (setelah melahirkan) adalah senam yang dilakukan setelah hari pertama melahirkan sampai hari yang kesepuluh	18	60	12	40	30	100
3	Senam setelah melahirkan dilakukan sejak ibu sedang hamil	12	40	18	60	30	100
4	Senam melahirkan sebaiknya dilakukan pada pagi hari	18	60	12	40	30	100
5	Senam melahirkan sebaiknya dilakukan setelah ibu benar-benar sembuh	21	70	9	30	30	100
6	Kesembuhan setelah ibu melahirkan bertahap-tahap	20	66,7	10	33,3	30	100
7	Setelah melahirkan ibu mengalami perubahan organ-organ pada tubuhnya	18	60	12	40	30	100
8	Perubahan fisiologis (alami) merupakan perubahan yang tidak normal	20	66,7	10	33,3	30	100
9	Latihan setelah melahirkan dilakukan dengan 5 tahap	21	70	9	30	30	100
10	Langkah pertama latihan penguat perut yaitu dengan cara menggapai perut	11	36,7	19	63,3	30	100
11	Cara melakukan latihan penguat perut yaitu tidur terlentang dengan lutut ditekuk	26	86,7	4	13,3	30	100
12	Latihan pertama latihan penguat perut yaitu pernafasan perut	6	20	24	80	30	100
13	Langkah ketiga pada latihan penguat perut tubuh boleh diangkat setinggi 30 cm	20	66,7	10	33,3	30	100
14	Langkah pertama latihan penguat pinggang yaitu memutar kedua lutut	17	56,7	13	43,3	30	100
15	Manfaat senam setelah melahirkan dapat membantu penyembuhan rahim, perut dan	22	73,3	8	26,7	30	100

otot pinggul							
16	Latihan penguat pinggang dapat memperkuat otot perut	17	56,7	13	43,3	30	100
17	Senam setelah melahirkan sangat bermanfaat bagi ibu setelah melahirkan	21	70	9	30	30	100
18	Senam setelah melahirkan menghasilkan manfaat kesehatan jiwa	8	26,7	22	73,3	30	100
19	Latihan perut bermanfaat memperlambat peredaran darah didalam tubuh	19	63,3	11	36,7	30	100
20	Manfaat khusus latihan perut dapat mengatasi masalah seksual	21	70	9	30	30	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas adalah mayoritas menjawab “Benar” adalah pernyataan nomor 11 tentang cara melakukan latihan penguat perut sebanyak 26 responden (86,7%), sedangkan mayoritas responden yang menjawab “Salah” adalah pernyataan nomor 12 tentang latihan pertama penguat perut sebanyak 24 responden (60%).

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Manfaat Senam Nifas Berdasarkan Pengetahuan Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

No	Pengetahuan	Frekuensi	%
1.	Baik	10	33,3
2.	Cukup	3	10
3.	Kurang	17	56,7
	Jumlah	30	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 30 responden secara umum berpengetahuan Baik sebanyak 10 responden (33,3%), dan berpengetahuan Cukup 3 responden (10%), dan berpengetahuan Kurang sebanyak 17 responden (56,7%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui kuesioner yang telah dibagikan dapat dilakukan pembahasan mengenai tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang.

Dari penelitian diatas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas adalah mayoritas menjawab “Benar” adalah pernyataan nomor 11 tentang cara melakukan latihan penguat perut sebanyak 26 responden (86,7%), sedangkan minoritas responden yang

menjawab “Salah” adalah pernyataan nomor 12 tentang latihan pertama penguat perut sebanyak 24 responden (60%).

Pengetahuan Responden Berdasarkan Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang menunjukkan bahwa bahwa dari 30 responden secara umum berpengetahuan Baik sebanyak 10 responden (33,3%), dan berpengetahuan Cukup 3 responden (10%), dan berpengetahuan Kurang sebanyak 17 responden (56,7%).

Hambatan Penelitian

Dalam melakukan penyusunan Karya Ilmiah ini, beberapa hambatan yaitu dari pendidikan, media elektronik dan tempat penelitian. Dalam hal ini peneliti mengalami hambatan dalam pendidikan yaitu dalam mencari referensi untuk menyusun Karya Tulis Ilmiah tersebut, sedangkan dari media elektronik penulis mengalami hambatan dalam mengakses atau mengunduh dari internet untuk mendapatkan bahan dalam penyusunan karya tulis ilmiah tersebut, dan dari lapangan atau dari tempat penelitian penulis mengalami hambatan untuk meminta ataupun mengajak ibu-ibu nifas tersebut untuk mendengarkan penyuluhan tentang manfaat senam nifas, kebanyakan dari ibu-ibu nifas tersebut mempunyai alasan sibuk dengan pekerjaan rumah tangganya dan mengurus bayinya.

KESIMPULAN

Setelah dilakukan penelitian tentang tingkat pengetahuan ibu nifas tentang manfaat senam nifas Di Lingkungan IX Desa Cinta Rakyat Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, dengan 30

responden dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 30 responden dapat dilihat mayoritas responden berdasarkan hasil kuesioner (pernyataan) yang menjawab “Benar” adalah pernyataan nomor 11 tentang cara melakukan latihan penguat perut sebanyak 26 responden (86,7%).
2. Dari 30 responden dapat dilihat secara umum berpengetahuan Baik sebanyak 10 responden (33,3%), dan berpengetahuan Cukup 3 responden (10%), dan berpengetahuan Kurang sebanyak 17 responden (56,7%).

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah. (2017). Hubungan pelaksanaan program dan kebijakan teknis pelayanan oleh bidan desa dengan kepuasan ibu nifas di wilayah kerja puskesmas tanah jawa. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(1), 233–239.
- Anik, 2011, *Senam Hamil, Senam Nifas, dan Terapi Musik*, Trans Info Media : Jakarta.
- Brayshaw, 2008, *Senam Hamil Dan Nifas*, EGC : Jakarta.
- Derek Lliewellyn, 2005, *Setiap Wanita* : Jakarta.
- Depkes, 2007. <http://www.jurnalskripsi.net/penggetahuan-ibu-nifas-tentang-senam-nifas-di-camar-1-rsud-arifin-achmad-pekanbaru-tahun-2009/2004/1849/>. di akses oleh Nasriah, pada tanggal 05-Juni-2012 Pukul 12.02 Wib.
- Hidayat, 2007, *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*, Penerbit Salemba Medika : Jakarta.
- Larson, 2002. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/20158/5/Chapter%20I.pdf>. Di akses oleh Nasriah, pada 05-juni-2012 Pukul 12.38 Wib.
- Machfoedz, 2009, *Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*, Fitmaya : Jakarta.
- Marmi, 2012, *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas “Puerperium Care”*, Penerbit Pelajar : Yogyakarta.
- Maryunani, Dkk, 2009, *Asuhan Pada Ibu Nifas Dalam Masa Nifas (PP)*, Penerbit Trans Info Media : Jakarta.
- Notoadmojo, 2003, *Ilmu Kesehatan Masyarakat Prinsip-Prinsip Dasar*, Rineka Cipta : Jakarta .
- Notoadmojo, 2005, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Yayasan Bina Pustaka : Jakarta.
- Saleha, 2009, *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*, Salemba Medika : Jakarta
- Suherni, 2007, *Perawatan Masa Nifas*, Fitramaya : Yogyakarta.